

الأحد ٢١-١٢-٧٨
جميع الأقسام

١٩٦٥ -
المحكمة - القمم
من خارطة هكالية محلية
تخطيط والبناء لسنة ١٩٦٥
تخطيط وبناء أرواح القمم
القمم خارطة تخطيط خارطة محلية
رقم ١٩٧١ خارطة رقم ١٩٧١
تخطيط
تخطيط خارطة - هي من
تخطيط وتخطيط أرواح القمم -
تخطيط بناء القمم
تخطيط عليها من خلال في
جزء تخطيط آخر -
من بقى له حسب القمم -
اللائق في الخريطة الوطنية
التكورة

ر. م. القمم
نفس القمم القمم
والبناء - أرواح القمم

صفحة المرأة

اعداد ام عماد =



جميلة بالرغم من اللون



لا تخشى كل سيدة يوما في الاسبوع تجميع نية سديتها ابنتها ، وتقتنصه طريقة اعداد صنف جديد ؟ مستكرهه الاجتهادات وتصنع دورية ، ففقد منها القنيات كثيرا ، ويتقنن اوقاتا سلبية ثم هناك المدارس التي تعلم اصول الطهو ، وكثرت الطهو متوفرة فسي كل مكان ، وكلها على استعداد لان تلقى يا سيدتي كل ما تحتاجين اليه واحتملي يا سيدتي بان تكوني في كراسة خاصة طريقة عمل الاصناف التي تروقك ، وحافظي على تلك الكراسة حتى تصبحي حبة لفاتك في يومزواجها

ادركت بخيرتها وبعد نظرها بواحد الضجر الذي يهدد بيت الزوجية ، ففقتني سديتي التوجة على المطلق ، وسلمعتها على انقاذ الموقف فالتحت لها ان تتعلم كيف تقدم لزوجها اطباقا شبيهة جيدة الاعداد وان توفر له الراحة والسعادة ، وان تجتمع معها على مائدة شبيهة يسودها الزهيم والحب ، وبذلك اعادت السعادة الى بيتها من من جديد

والمال ، قد يزعم البعض الا دخل له بالسعادة ، ولكنه في الحقيقة يساهم الحياة ويجنبها الترهات التي تزعج سديتي سببا في تشوب الخلافات وخفق الشقاق ثم يأتي دور الراحة ، وهي شبيهة اخرى غير الحب ، وغير الحياة الرغدة بما فيها من ترف وراة ، انها تنسى الحياة الهائلة التي يشع الاطمان من جنيتها ، والتي تجلب الرجل والثناء الى مكان يحسون فيه بالسعادة والراحة مودع مع الراحة !

لا يستطيع احد ان ينكر يا سيدتي ان الحب الميق المتبادل ، شرط اساسي لتكوين حياة زوجية سعيدة ، وضمان قوي لاستمرارها ! ولكن الحب وحده لا يستطيع ان يحقق السعادة المنشودة ، ولا يقوى على سد الفراغات التي قد تتخلل الحياة الزوجية فتعيق فيها التسلسل واليقين والتوهم ، فلا بد مع الحب من معرفة كثيرة اخرى ، من شغفها الجميلة ان تكلف على بناء بيت مؤلف سعيد فاصحة مثلا مليل مهم هو توفير عيش على سعادة الأسرة ، اذا مرض الاب فان الفشل سيقل ، وسيترك ذلك اثره في شديدا ، واذا مرضت الام ، فسان احدا ان يستطيع ان يقوم بمهمتها الرئيسية في ادارة البيت ورعايته شئونه ما يثير فيه القوضى ، واذا مرض الزنا ، فان ترويضهم والشفقة والتفان عليهم تستلزم سعادة الوالدين .

زينة لأمينة

أمينة

ايام احتفالنا ، واحتفال العالم معنا ، بعيد ميلاد سيدنا عليه الصلاة والسلام ، واليوم نودع عاما ، وفقدنا عاما جديدا ، وفي كل ذلك ممان كبار ، ولكل دلالات

تفالات بعيد الميلاد ، هي احتفالات بمعنى السلام ، الذي به السيد المسيح ، وما ألوح العالم ، وما أحوطنا نحن بالى الى السلام ، حيث يطمئن كل لب ، وتطمئن كل كانت قلوبها وجنسها ودينها ، الى مستقبل لا تكون وب ، ولا يكون فيه اقتتال ، وانما يكون فيه أمل تبا الجميع بآمان ، وينمو الأطفال الصغار ، ليصبحوا وشابات ، تفر قلوبهم الحنة بدلا من الخوف المؤدي كراهية والحسرة والاضغينة .

هنا ، فان دعواتنا لا تتوقف ، ليكون العام الجديد من العام المصير ٢٠٠٠ من حيث العمل الدائب لى من الجميع ، لارسال قواعده السلام في العالم عليه ، القطة بشكل خاص ... هذه النطقة التي طال بنا السلام ، والتي اجتاحتها ظروف كثيرة ، جعلت فيها الى السلام وعسرة وضعية .

وأن نحتفل بعيد الملائكة الجيد ، ويرأس السنة ، نيقبل الى الله ان يمنحنا محبة واطمئنانا وسلاما من .

ام عماد

ضيوف غير مكملي النمو... ولكن عباقة...!!

الاجباب والناتج التربى على ولادة الطفل قبل مياوه

داخل رحم الام هو اصنف من ان يواجه درجة الحرارة الخارجية ويحبه الاوكسين والطعام الغذاءى السليبي بالاشارة الى ان اجيزته القاسية انزال ضيفة لا تقوى على حياضه ويستخد الجها ايشا في حالات اخرى غير الاطفال المبشرين مثل حسالت الاطفال المولودين بميويد خلقة فسي الة او القاب او الاطفال اليتيميين الوزن الطبيعى وهو اقل من ٢ كيلو تقريبا او في حالات الانيميا التحليلة .

هل يسمع هذا الطفل طيبسى بعد قضاء فترة الجها الكلاسة بمعنى ان خروجه المبكر ان يؤثر على اجيزته الحساسة ككاتب والمخ ؟

ان هؤلاء الاطفال مدينين ومسيهم الوحيد هو عدم اكتمال نموهم ولكن جميع اجيزتهم الداخلية والخارجية سليمة مائة بالمائة . ويمسجون كما لو كانوا قد ولدوا بعد تسعة اشهر منهم في ذلك مثل اي طفل طبيعى .

تبدأ الحياة مع صرخات صغير جاد بعد اقرب رحلة طولها ٢٦ اسبوعا ابغاضا في ايشاء امه . ومع الصرخات الاولى للطفل يعلن للعالم انضمامه فرد جديد ويضع الحياة فراعهمها لتتوهم ولكن بشرط ان يكون هذا الزائر الجديد قادرا على مواجهة الحياة ما زال قانون البقاء للصلح قائما ومستمرا .. ولكن ماذا لو اخل الصغير بهذا الشرط بعمسى ان جاء للحياة دون ان يستكمل شروطها ؟؟ كيف سيواجه الحياة وهو ضعيف وما هي وسائل الملم الحديث لمساعدته .

طبق الاسبوع

قلاية بخدورة وبيض

٦ - جبات فلفل اخضر
٦ - بيضات ، زيت ، ملح
٦ - بصل ، فلفل احمر

تقلى الطماطم احجابا صغيرة تقلى الفلفل من الداخل وتطعمه على شكل فصول زيمية . تقري النجوم وضعيه جانبا .

اقلى البندورة والفلفل بالزيت ثم ادمه لانه سيعب الاكرام ثم فسي البيش ورشي الملح والبهار والفلفل الاصفر وقومي بتحركه الطبق واتركه اوانا حتى تنضج البيش .

اذا اردت اضيفي على الطبق المقلق المقي .

وساعدتها ستعملين على طيس شبي .

من السهل ان يطلق القاس على الطفل المولود ابن السبعة اشهر خلا موهوبا او خلا موقريا . وقد يبالغ البعض ويمزي عصبية زيمه لانه ابن سبعة اشهر انه مولود بعد سبعة اشهر . ولكن ما هي حقيقة هذا الطفل الميترى الذي تحمل الفروج لكياة قبل اوانه .. وما هي مشكلته التي يواجهها مع العالم الجديد .

من السهل ان يطلق القاس على الطفل المولود ابن السبعة اشهر خلا موهوبا او خلا موقريا . وقد يبالغ البعض ويمزي عصبية زيمه لانه ابن سبعة اشهر انه مولود بعد سبعة اشهر . ولكن ما هي حقيقة هذا الطفل الميترى الذي تحمل الفروج لكياة قبل اوانه .. وما هي مشكلته التي يواجهها مع العالم الجديد .

لماذا يولد الطفل قبل ميعاده؟

هناك بالتأكيد مجموعة من الاسباب تؤدي الى خروج الطفل الى الحياة قبل ميعاده وفي وحدة الغاية بالاختلاف المبشرين كان قلتي مع الكسورة سلمية الشراوى اسفارة مساعد طب الاطفال بجملة الامانة والمرة على وحدة العناية بالاطفال المبشرين .

تقول د. سلمية الشراوى : هناك مجموعة من الاسباب خاصة بسلام ومطما اسباب مرضية مثل حالة اسباب الام برشى السكر من المعروف ان اتم الحمل المبلة بالسكر يزداد حجم الجنين داخل رحمها بمعدل اكر من جنين الام العافية ومع ضخامة حجم الجنين يقرى الرحم على احتوائه فيولد الطفل قبل ميعاده . كذلك في حالات تسم الحمل حيث يرتفع ضغط دم الام ويترور ورم واضح على الساقين وتزداد تسمية الزلال فسي البول . هناك بعض الحالات الاخرى التي تسرع بولادة الطفل قبل ميعاده مثل سفر حجم الرحم مثلا . وهناك حالات خاصة بالنسبة للطفل تنسبه وليس لاه علاقة بها بل كبر حجم الجنين دون اية اعراض مرضية .

تقول د. سلمية الشراوى : هناك مجموعة من الاسباب خاصة بسلام ومطما اسباب مرضية مثل حالة اسباب الام برشى السكر من المعروف ان اتم الحمل المبلة بالسكر يزداد حجم الجنين داخل رحمها بمعدل اكر من جنين الام العافية ومع ضخامة حجم الجنين يقرى الرحم على احتوائه فيولد الطفل قبل ميعاده . كذلك في حالات تسم الحمل حيث يرتفع ضغط دم الام ويترور ورم واضح على الساقين وتزداد تسمية الزلال فسي البول . هناك بعض الحالات الاخرى التي تسرع بولادة الطفل قبل ميعاده مثل سفر حجم الرحم مثلا . وهناك حالات خاصة بالنسبة للطفل تنسبه وليس لاه علاقة بها بل كبر حجم الجنين دون اية اعراض مرضية .

ما هو الحب ؟

١ - ان تستقلى قبله لاعداد الشاي ...
٢ - والا تنامي في غسل الاطباق وحك ...
٣ - وان تقوم بالعمل بدلا منك عندما تعينين ...
٤ - والا يجاسيك على كل ما تشترين !

تقلى الطماطم احجابا صغيرة تقلى الفلفل من الداخل وتطعمه على شكل فصول زيمية . تقري النجوم وضعيه جانبا .

اقلى البندورة والفلفل بالزيت ثم ادمه لانه سيعب الاكرام ثم فسي البيش ورشي الملح والبهار والفلفل الاصفر وقومي بتحركه الطبق واتركه اوانا حتى تنضج البيش .

اذا اردت اضيفي على الطبق المقلق المقي .

وساعدتها ستعملين على طيس شبي .

تقلى الطماطم احجابا صغيرة تقلى الفلفل من الداخل وتطعمه على شكل فصول زيمية . تقري النجوم وضعيه جانبا .

اقلى البندورة والفلفل بالزيت ثم ادمه لانه سيعب الاكرام ثم فسي البيش ورشي الملح والبهار والفلفل الاصفر وقومي بتحركه الطبق واتركه اوانا حتى تنضج البيش .

اذا اردت اضيفي على الطبق المقلق المقي .

وساعدتها ستعملين على طيس شبي .

جمال : يصنعه الطعام

عرفت كل سيدة ، ان كل لقمة تاكلها تؤثر على صحتها وعلى جمالها .. غالبا هذا صفة وجبلا ، واما ان تسلبها قفرا من الصحة والجمال .. اذن ففكرت طويلا

والعريب القليلة كقول والمجس . فتلطف من هذه العظمة بمقدار لان الارافر في تناول هذا النوع شديدا الفضر ، ذلك لان البروتين يترك في الجسم رمادا حقيقيا بعد هضمه ، ويوجب ان تكون مصادرة لهذا العشى بتناول العظمة والا انتقب ففسح البروتينات الى فسر .

ومن الملاحظ ان الذين يتناولون اللحم والاسماك بكثرة يشكون تعب الكبد ويصعب التحريك الاخرى . ولهذا فصعب لك سيدتي بلا تريد كمية المواد البروتينية في وجبتك من اللحم وان تخففي ثقل البروتينات عن الكبد بان لا يكون السمك مقارا بل يصغر فتأوله هو والمهم بعد شيد ، ومن الخبز الكلال من كمية البروتينات كلما تقدم بنا العمر حتى لا نرهق الكبد سلاح ذو حدين

والنوع الثاني الذي ينعج الجسم الطاقة هو ما يشتمل على الكربوهيدرات والسكريات . فالكربوهيدرات والسكريات تزيد قوتها على العمل وتضيق بالعضوية النشاط ، وتحت هذا السطر البراق تستل الى اصليتنا مع الكربوهيدرات والسكريات افرار اخرى ، فهي سلاح ذو حدين ، ينعج ويضر . فالبطاطس ، والبطيخ ، والفلفل ، والمسل ، والبقين المجفف ، والذليح ، كل ذلك يساهمنا على احوال تقليات الجو ومواسلة الحياة . ولكن الارافر في تناولها ينعج من بنين الجسم كل مئين .. فانك والفاطر مثلا ينهجن الاقسام السكرية والكربوهيدرات والفايتينات التي لا بد منها لحياة الجسم من ابراش كثيرة ولهذا نرى القلبية تدم لنا الفاتكة لتجعب بين الكربوهيدرات والسكريات والملمن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات والسكريات المانن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات ... هذا خلا من ان الطوى خسام مركز يد الجسم بكثر من حاجته العافية من الكربوهيدرات والسكريات الجبال يصعبه الطعام !

والطبيعة لا تتركنا قهرا وسوء تسرنا ، فحين نكثر من الكربوهيدرات والسكريات يفتقر الجسم ما يزيد من حاجته منها في صورة شحم يشور شكل الجسم ، ولهذا كان هناك ارتباط وقيق بين الطعام وبين الجبال . نين الخلعمة ما يرد التجمعات من الجود ، ومنها ما يكون ابشرة بالكلن اوردى الجليل ، ومنها ما يجعلها من البثور والدمامل .

فالذا كمت سيدة فافكي من تناول الكربوهيدرات واذا كنت تحببة ففقدني منها حاجتك من طريق التواكه الطبيعية مع تناول الخضروات لتجنبني الاسماك وسوء الهضم وهما ممولان من اخطر المحاليل التي تهدم الجبال . فطالبي يجب ان تعرفيها

اما النوع الثالث الذي يد الجسم بالمانن والاكلاخ والفايتينات ففقد منها الطبيعة بطواع خبيثة . بنسبة . ويكثر منها رخيص . ومن هذا النوع الملوكة والخضروات الملوكة وغير الملوكة . ومن مزايها هذه العظمة انها قوية فهي تخفف حدة حيوية الاطعمة الاخرى . وتجنبني الجسم زيادة الوزن والرجل . وفي النوع الرابع .. النوع الذي ينهنا القدرة على مقاومة الإنسراض ويصطنع القامة شد الكثير منها يوجد

والعريب القليلة كقول والمجس . فتلطف من هذه العظمة بمقدار لان الارافر في تناول هذا النوع شديدا الفضر ، ذلك لان البروتين يترك في الجسم رمادا حقيقيا بعد هضمه ، ويوجب ان تكون مصادرة لهذا العشى بتناول العظمة والا انتقب ففسح البروتينات الى فسر .

ومن الملاحظ ان الذين يتناولون اللحم والاسماك بكثرة يشكون تعب الكبد ويصعب التحريك الاخرى . ولهذا فصعب لك سيدتي بلا تريد كمية المواد البروتينية في وجبتك من اللحم وان تخففي ثقل البروتينات عن الكبد بان لا يكون السمك مقارا بل يصغر فتأوله هو والمهم بعد شيد ، ومن الخبز الكلال من كمية البروتينات كلما تقدم بنا العمر حتى لا نرهق الكبد سلاح ذو حدين

والنوع الثاني الذي ينعج الجسم الطاقة هو ما يشتمل على الكربوهيدرات والسكريات . فالكربوهيدرات والسكريات تزيد قوتها على العمل وتضيق بالعضوية النشاط ، وتحت هذا السطر البراق تستل الى اصليتنا مع الكربوهيدرات والسكريات افرار اخرى ، فهي سلاح ذو حدين ، ينعج ويضر . فالبطاطس ، والبطيخ ، والفلفل ، والمسل ، والبقين المجفف ، والذليح ، كل ذلك يساهمنا على احوال تقليات الجو ومواسلة الحياة . ولكن الارافر في تناولها ينعج من بنين الجسم كل مئين .. فانك والفاطر مثلا ينهجن الاقسام السكرية والكربوهيدرات والفايتينات التي لا بد منها لحياة الجسم من ابراش كثيرة ولهذا نرى القلبية تدم لنا الفاتكة لتجعب بين الكربوهيدرات والسكريات والملمن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات والسكريات المانن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات ... هذا خلا من ان الطوى خسام مركز يد الجسم بكثر من حاجته العافية من الكربوهيدرات والسكريات الجبال يصعبه الطعام !

والطبيعة لا تتركنا قهرا وسوء تسرنا ، فحين نكثر من الكربوهيدرات والسكريات يفتقر الجسم ما يزيد من حاجته منها في صورة شحم يشور شكل الجسم ، ولهذا كان هناك ارتباط وقيق بين الطعام وبين الجبال . نين الخلعمة ما يرد التجمعات من الجود ، ومنها ما يكون ابشرة بالكلن اوردى الجليل ، ومنها ما يجعلها من البثور والدمامل .

فالذا كمت سيدة فافكي من تناول الكربوهيدرات واذا كنت تحببة ففقدني منها حاجتك من طريق التواكه الطبيعية مع تناول الخضروات لتجنبني الاسماك وسوء الهضم وهما ممولان من اخطر المحاليل التي تهدم الجبال . فطالبي يجب ان تعرفيها

اما النوع الثالث الذي يد الجسم بالمانن والاكلاخ والفايتينات ففقد منها الطبيعة بطواع خبيثة . بنسبة . ويكثر منها رخيص . ومن هذا النوع الملوكة والخضروات الملوكة وغير الملوكة . ومن مزايها هذه العظمة انها قوية فهي تخفف حدة حيوية الاطعمة الاخرى . وتجنبني الجسم زيادة الوزن والرجل . وفي النوع الرابع .. النوع الذي ينهنا القدرة على مقاومة الإنسراض ويصطنع القامة شد الكثير منها يوجد

والعريب القليلة كقول والمجس . فتلطف من هذه العظمة بمقدار لان الارافر في تناول هذا النوع شديدا الفضر ، ذلك لان البروتين يترك في الجسم رمادا حقيقيا بعد هضمه ، ويوجب ان تكون مصادرة لهذا العشى بتناول العظمة والا انتقب ففسح البروتينات الى فسر .

ومن الملاحظ ان الذين يتناولون اللحم والاسماك بكثرة يشكون تعب الكبد ويصعب التحريك الاخرى . ولهذا فصعب لك سيدتي بلا تريد كمية المواد البروتينية في وجبتك من اللحم وان تخففي ثقل البروتينات عن الكبد بان لا يكون السمك مقارا بل يصغر فتأوله هو والمهم بعد شيد ، ومن الخبز الكلال من كمية البروتينات كلما تقدم بنا العمر حتى لا نرهق الكبد سلاح ذو حدين

والنوع الثاني الذي ينعج الجسم الطاقة هو ما يشتمل على الكربوهيدرات والسكريات . فالكربوهيدرات والسكريات تزيد قوتها على العمل وتضيق بالعضوية النشاط ، وتحت هذا السطر البراق تستل الى اصليتنا مع الكربوهيدرات والسكريات افرار اخرى ، فهي سلاح ذو حدين ، ينعج ويضر . فالبطاطس ، والبطيخ ، والفلفل ، والمسل ، والبقين المجفف ، والذليح ، كل ذلك يساهمنا على احوال تقليات الجو ومواسلة الحياة . ولكن الارافر في تناولها ينعج من بنين الجسم كل مئين .. فانك والفاطر مثلا ينهجن الاقسام السكرية والكربوهيدرات والفايتينات التي لا بد منها لحياة الجسم من ابراش كثيرة ولهذا نرى القلبية تدم لنا الفاتكة لتجعب بين الكربوهيدرات والسكريات والملمن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات والسكريات المانن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات ... هذا خلا من ان الطوى خسام مركز يد الجسم بكثر من حاجته العافية من الكربوهيدرات والسكريات الجبال يصعبه الطعام !

والطبيعة لا تتركنا قهرا وسوء تسرنا ، فحين نكثر من الكربوهيدرات والسكريات يفتقر الجسم ما يزيد من حاجته منها في صورة شحم يشور شكل الجسم ، ولهذا كان هناك ارتباط وقيق بين الطعام وبين الجبال . نين الخلعمة ما يرد التجمعات من الجود ، ومنها ما يكون ابشرة بالكلن اوردى الجليل ، ومنها ما يجعلها من البثور والدمامل .

فالذا كمت سيدة فافكي من تناول الكربوهيدرات واذا كنت تحببة ففقدني منها حاجتك من طريق التواكه الطبيعية مع تناول الخضروات لتجنبني الاسماك وسوء الهضم وهما ممولان من اخطر المحاليل التي تهدم الجبال . فطالبي يجب ان تعرفيها

اما النوع الثالث الذي يد الجسم بالمانن والاكلاخ والفايتينات ففقد منها الطبيعة بطواع خبيثة . بنسبة . ويكثر منها رخيص . ومن هذا النوع الملوكة والخضروات الملوكة وغير الملوكة . ومن مزايها هذه العظمة انها قوية فهي تخفف حدة حيوية الاطعمة الاخرى . وتجنبني الجسم زيادة الوزن والرجل . وفي النوع الرابع .. النوع الذي ينهنا القدرة على مقاومة الإنسراض ويصطنع القامة شد الكثير منها يوجد

والعريب القليلة كقول والمجس . فتلطف من هذه العظمة بمقدار لان الارافر في تناول هذا النوع شديدا الفضر ، ذلك لان البروتين يترك في الجسم رمادا حقيقيا بعد هضمه ، ويوجب ان تكون مصادرة لهذا العشى بتناول العظمة والا انتقب ففسح البروتينات الى فسر .

ومن الملاحظ ان الذين يتناولون اللحم والاسماك بكثرة يشكون تعب الكبد ويصعب التحريك الاخرى . ولهذا فصعب لك سيدتي بلا تريد كمية المواد البروتينية في وجبتك من اللحم وان تخففي ثقل البروتينات عن الكبد بان لا يكون السمك مقارا بل يصغر فتأوله هو والمهم بعد شيد ، ومن الخبز الكلال من كمية البروتينات كلما تقدم بنا العمر حتى لا نرهق الكبد سلاح ذو حدين

والنوع الثاني الذي ينعج الجسم الطاقة هو ما يشتمل على الكربوهيدرات والسكريات . فالكربوهيدرات والسكريات تزيد قوتها على العمل وتضيق بالعضوية النشاط ، وتحت هذا السطر البراق تستل الى اصليتنا مع الكربوهيدرات والسكريات افرار اخرى ، فهي سلاح ذو حدين ، ينعج ويضر . فالبطاطس ، والبطيخ ، والفلفل ، والمسل ، والبقين المجفف ، والذليح ، كل ذلك يساهمنا على احوال تقليات الجو ومواسلة الحياة . ولكن الارافر في تناولها ينعج من بنين الجسم كل مئين .. فانك والفاطر مثلا ينهجن الاقسام السكرية والكربوهيدرات والفايتينات التي لا بد منها لحياة الجسم من ابراش كثيرة ولهذا نرى القلبية تدم لنا الفاتكة لتجعب بين الكربوهيدرات والسكريات والملمن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات والسكريات المانن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات ... هذا خلا من ان الطوى خسام مركز يد الجسم بكثر من حاجته العافية من الكربوهيدرات والسكريات الجبال يصعبه الطعام !

والطبيعة لا تتركنا قهرا وسوء تسرنا ، فحين نكثر من الكربوهيدرات والسكريات يفتقر الجسم ما يزيد من حاجته منها في صورة شحم يشور شكل الجسم ، ولهذا كان هناك ارتباط وقيق بين الطعام وبين الجبال . نين الخلعمة ما يرد التجمعات من الجود ، ومنها ما يكون ابشرة بالكلن اوردى الجليل ، ومنها ما يجعلها من البثور والدمامل .

فالذا كمت سيدة فافكي من تناول الكربوهيدرات واذا كنت تحببة ففقدني منها حاجتك من طريق التواكه الطبيعية مع تناول الخضروات لتجنبني الاسماك وسوء الهضم وهما ممولان من اخطر المحاليل التي تهدم الجبال . فطالبي يجب ان تعرفيها

اما النوع الثالث الذي يد الجسم بالمانن والاكلاخ والفايتينات ففقد منها الطبيعة بطواع خبيثة . بنسبة . ويكثر منها رخيص . ومن هذا النوع الملوكة والخضروات الملوكة وغير الملوكة . ومن مزايها هذه العظمة انها قوية فهي تخفف حدة حيوية الاطعمة الاخرى . وتجنبني الجسم زيادة الوزن والرجل . وفي النوع الرابع .. النوع الذي ينهنا القدرة على مقاومة الإنسراض ويصطنع القامة شد الكثير منها يوجد

والعريب القليلة كقول والمجس . فتلطف من هذه العظمة بمقدار لان الارافر في تناول هذا النوع شديدا الفضر ، ذلك لان البروتين يترك في الجسم رمادا حقيقيا بعد هضمه ، ويوجب ان تكون مصادرة لهذا العشى بتناول العظمة والا انتقب ففسح البروتينات الى فسر .

ومن الملاحظ ان الذين يتناولون اللحم والاسماك بكثرة يشكون تعب الكبد ويصعب التحريك الاخرى . ولهذا فصعب لك سيدتي بلا تريد كمية المواد البروتينية في وجبتك من اللحم وان تخففي ثقل البروتينات عن الكبد بان لا يكون السمك مقارا بل يصغر فتأوله هو والمهم بعد شيد ، ومن الخبز الكلال من كمية البروتينات كلما تقدم بنا العمر حتى لا نرهق الكبد سلاح ذو حدين

والنوع الثاني الذي ينعج الجسم الطاقة هو ما يشتمل على الكربوهيدرات والسكريات . فالكربوهيدرات والسكريات تزيد قوتها على العمل وتضيق بالعضوية النشاط ، وتحت هذا السطر البراق تستل الى اصليتنا مع الكربوهيدرات والسكريات افرار اخرى ، فهي سلاح ذو حدين ، ينعج ويضر . فالبطاطس ، والبطيخ ، والفلفل ، والمسل ، والبقين المجفف ، والذليح ، كل ذلك يساهمنا على احوال تقليات الجو ومواسلة الحياة . ولكن الارافر في تناولها ينعج من بنين الجسم كل مئين .. فانك والفاطر مثلا ينهجن الاقسام السكرية والكربوهيدرات والفايتينات التي لا بد منها لحياة الجسم من ابراش كثيرة ولهذا نرى القلبية تدم لنا الفاتكة لتجعب بين الكربوهيدرات والسكريات والملمن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات والسكريات المانن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات ... هذا خلا من ان الطوى خسام مركز يد الجسم بكثر من حاجته العافية من الكربوهيدرات والسكريات الجبال يصعبه الطعام !

والطبيعة لا تتركنا قهرا وسوء تسرنا ، فحين نكثر من الكربوهيدرات والسكريات يفتقر الجسم ما يزيد من حاجته منها في صورة شحم يشور شكل الجسم ، ولهذا كان هناك ارتباط وقيق بين الطعام وبين الجبال . نين الخلعمة ما يرد التجمعات من الجود ، ومنها ما يكون ابشرة بالكلن اوردى الجليل ، ومنها ما يجعلها من البثور والدمامل .

فالذا كمت سيدة فافكي من تناول الكربوهيدرات واذا كنت تحببة ففقدني منها حاجتك من طريق التواكه الطبيعية مع تناول الخضروات لتجنبني الاسماك وسوء الهضم وهما ممولان من اخطر المحاليل التي تهدم الجبال . فطالبي يجب ان تعرفيها

اما النوع الثالث الذي يد الجسم بالمانن والاكلاخ والفايتينات ففقد منها الطبيعة بطواع خبيثة . بنسبة . ويكثر منها رخيص . ومن هذا النوع الملوكة والخضروات الملوكة وغير الملوكة . ومن مزايها هذه العظمة انها قوية فهي تخفف حدة حيوية الاطعمة الاخرى . وتجنبني الجسم زيادة الوزن والرجل . وفي النوع الرابع .. النوع الذي ينهنا القدرة على مقاومة الإنسراض ويصطنع القامة شد الكثير منها يوجد

والعريب القليلة كقول والمجس . فتلطف من هذه العظمة بمقدار لان الارافر في تناول هذا النوع شديدا الفضر ، ذلك لان البروتين يترك في الجسم رمادا حقيقيا بعد هضمه ، ويوجب ان تكون مصادرة لهذا العشى بتناول العظمة والا انتقب ففسح البروتينات الى فسر .

ومن الملاحظ ان الذين يتناولون اللحم والاسماك بكثرة يشكون تعب الكبد ويصعب التحريك الاخرى . ولهذا فصعب لك سيدتي بلا تريد كمية المواد البروتينية في وجبتك من اللحم وان تخففي ثقل البروتينات عن الكبد بان لا يكون السمك مقارا بل يصغر فتأوله هو والمهم بعد شيد ، ومن الخبز الكلال من كمية البروتينات كلما تقدم بنا العمر حتى لا نرهق الكبد سلاح ذو حدين

والنوع الثاني الذي ينعج الجسم الطاقة هو ما يشتمل على الكربوهيدرات والسكريات . فالكربوهيدرات والسكريات تزيد قوتها على العمل وتضيق بالعضوية النشاط ، وتحت هذا السطر البراق تستل الى اصليتنا مع الكربوهيدرات والسكريات افرار اخرى ، فهي سلاح ذو حدين ، ينعج ويضر . فالبطاطس ، والبطيخ ، والفلفل ، والمسل ، والبقين المجفف ، والذليح ، كل ذلك يساهمنا على احوال تقليات الجو ومواسلة الحياة . ولكن الارافر في تناولها ينعج من بنين الجسم كل مئين .. فانك والفاطر مثلا ينهجن الاقسام السكرية والكربوهيدرات والفايتينات التي لا بد منها لحياة الجسم من ابراش كثيرة ولهذا نرى القلبية تدم لنا الفاتكة لتجعب بين الكربوهيدرات والسكريات والملمن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات والسكريات المانن لتعامل مع احماس الكربوهيدرات ... هذا خلا من ان الطوى خسام مركز يد الجسم بكثر من حاجته العافية من الكربوهيدرات والسكريات الجبال يصعبه الطعام !

والطبيعة لا تتركنا قهرا وسوء تسرنا ، فحين نكثر من الكربوهيدرات والسكريات يفتقر الجسم ما يزيد من حاجته منها في صورة شحم يشور شكل الجسم ، ولهذا كان هناك ارتباط وقيق بين الطعام وبين الجبال . نين الخلعمة ما يرد التجمعات من الجود ، ومنها ما يكون ابشرة بالكلن اوردى الجليل ، ومنها ما يجعلها من البثور والدمامل .

فالذا كمت سيدة فافكي من تناول الكربوهيدرات واذا كنت تحببة ففقدني منها حاجتك من طريق التواكه الطبيعية مع تناول الخضروات لتجنبني الاسماك وسوء الهضم وهما ممولان من اخطر المحاليل التي تهدم الجبال . فطالبي يجب ان تعرفيها

اما النوع الثالث الذي يد الجسم بالمانن والاكلاخ والفايتينات ففقد منها الطبيعة بطواع خبيثة . بنسبة . ويكثر منها رخيص . ومن هذا النوع الملوكة والخضروات الملوكة وغير الملوكة . ومن مزايها هذه العظمة انها قوية فهي تخفف حدة حيوية الاطعمة الاخرى . وتجنبني الجسم زيادة الوزن والرجل . وفي النوع الرابع .. النوع الذي ينهنا القدرة على مقاومة الإنسراض ويصطنع القامة شد الكثير منها يوجد

تحذير لك سيدتي !

الاحنية ذات الكعب العالي وتفتيرات ارتدائها لوط في الزنة الاخيرة اتجاه المرأة الى ارتداء الحذية ذات الكعب العالي والميلان في ارتدائها .. ويجب هنا ابراش مسألة مينة حيث .. لم تقصر اوقات ارتدائها على الفترات والمحللات التي لا تحتاج الى حركة بل تمتد الى اوقات الدوام حيث الحركة الزيدة ، وارتكها في اغلب الاحيان غاضبا محتفا قبل ان يتناول حاجته من الطعام وشيئا خفيا ، بدأت تفر الملائكة بينها ويسودها الجفاد ، وكانت الامور تظهر الى ما هو اخطر ، لولا انقضى انظر الى زوجة سيدة كبيرة من اسرتها

الحذاء المرتفع الممول بارفاج واحد وخاصة على المرأة الحامل حيث يجب ان تبتعد عن ارتدائه نهائيا فخطاها على صحتك سيدتي اختاري الحذاء المرتفع والملي اثناء الدوام لكسي يحملك فتتكلن بسهولة في مكان الى اخر كما يمكن ان تقضي ساعات طويلة دون اي تأثير على صحتك .. وستطمين ليس الاحنية العالية في الحلات والماسيات التي لا تحتاج منك جدوا او حركة كبيرة ..

سيدتي : فتجني ارتداء الملابس الداخلية والمخروف التي .. ان الام ثاقبة المرأة بحداء بسيط ومتوسط الارفاج .. وخاصة في اثناء العمل .. ام تقاس درجة ارتدائها بارفاجه ..

والان ترجع الى الجواب يؤثر ارتداء هذا النوع من الاحنية على المرأة من عدة جوانب فمن جانب تكون مسافة التوازن فيها والسير غير متكاملة بالاضافة الى تأثيره على الصوت القوي والمخوف بشكل سيء وغير صحي .. مما يلحق بالارة الاما شديدا في منطقة الظهر وشموهسا بالقعب بدون اي اجهاد ...

وتلاحظ كذلك بروز عضلات الساق بشكل واضح نتيجة الاستمرار فسي ارتدائه مما يشور منظرها .. ان استخدام الحذاء ذي الكعب العالي للرفع له ففترات اكر من العالي

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

في المرضي الاخير لزياتة للمسام ١٩٧٩ ، قال مصم الزياب الفرنسي المعروف غرانتيسكو سماتو : احببت ان تتردى المرأة في افراس القبل ياد الرجل كلمة . فلا شيء يمنع ونة المرأة من التلق ، وانماها لعملية يجب ان تبقى محور تفكيرنا من اللان نسم النساء دائما في الصورة زي من ازياء سباتيو جديدة ، وقد اطلق عليه : المرأة - رجل ، والى الامام

